



Diciembre de 2018 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Manteniéndose activo durante esta temporada festiva

Libby Christensen, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado Routt



Esta es la temporada de chocolate caliente, de un sinnúmero de galletas y de listas de muchas cosas por hacer. Solamente porque hay nieve en la tierra y canciones de temporada en la radio no significa que es hora de tomar unas vacaciones de su rutina de vida saludable. Empiece las resoluciones que desea lograr antes que empiece el Año Nuevo.

Puede ser difícil comer saludable y tener tiempo para la actividad física. Hay muchas fiestas para planear y reuniones familiares a las que asistir.

Aun durante este tiempo tan ocupado, es importante estar consciente, en forma y saludable. Tómese el tiempo para retarse a usted mismo y a su familia a hacer de la salud una prioridad.

Si usted se encuentra viajando y no tiene la posibilidad de ir al gimnasio, el Año Nuevo provee una razón para agitar un poco las cosas e inclusive para tratar algo nuevo. He aquí un par de ideas para ayudarlo a usted y a su familia a estar activos y saludables durante esta temporada festiva.

Haga planes y haga lo mejor por llevarlos a cabo

Es una buena idea tener un plan sólido y fijar unos objetivos realizables antes que la locura festiva empiece. Haga y escriba en un papel un horario. Una vez que el plan esté a la mano, prepare recordatorios. Use su teléfono o use notas adheribles para recordarle que es hora de ponerse en movimiento.

Salga y diríjase a la nieve

El clima invernal se presta muy bien para hacer excelentes actividades con un maravilloso potencial para quemar calorías. Envuelva a toda la familia y pruebe una nueva actividad. ¿Patinaje? ¿Andar en trineo? ¿Caminar en la nieve? ¿Andar en bicicleta por nieve? ¿Esquiar a campo traviesa? Aún llevar a su perro a caminar los ayudará a los dos a estar en forma. Solo asegúrese de estar seguro y vístase apropiadamente.



Esté atento por nuevas oportunidades

Mantenga sus ropas para deportes en el auto, para que usted pueda tomar ventaja de cualquier oportunidad que se presente. Lograr una sesión de ejercicio de 10-20 minutos es mejor que no tener ninguna.

Para la siguiente sesión activa, usted sólo necesita 7 minutos, un espacio pequeño, una pared y una silla.

Empiece con 30 segundos de salto en su lugar, luego 10 (15 segundos) sentados contra la pared, 10 pasos con una silla, 10 sentadillas, 10 flexiones frontales, 10 "lagartijas", 10 abdominales, 10 fondos de tríceps, 10 planchas y 10 planchas laterales y termine con una carrera en su sitio por 30 segundos.

El estar activo durante la temporada festiva lo ayudará a lidiar con el estrés y puede ayudar a mantener el peso correcto.

Recuerde, antes de empezar cualquier actividad física, es importante asegurar que su médico le ha permitido hacer ejercicio. Asegúrese de calentar los músculos antes de iniciar cualquier actividad física para así reducir el riesgo de lesión. La Extensión de Colorado State University ofrece una variedad de fuentes en salud, nutrición y de cómo estar saludable durante el año.

Visite <http://liveeatplay.colostate.edu/> (sitio en inglés) para mayor información y sugerencias.

Hablemos

Hábleles a los jóvenes acerca de la importancia de estar activo aun en los tiempos más ocupados del año. Ellos pueden canalizar todo ese ánimo festivo en proyectos para para los padres. En lugar de dar un regalo, los niños pueden crear y dar un paquete de cupones de quehaceres que requieren actividad física tales como barrer el piso, quitar la nieve de la acera, etc. Los niños pueden intercambiar con usted esos quehaceres por actividades al aire libre más divertidas. Virtualmente cualquier forma de ejercicio, desde caminar, aeróbicos a yoga, pueden servir como mitigador de estrés.



Asegúrese que todos los niños se envuelvan en la planeación de actividades para este descanso festivo. Pregunte, ¿Qué actividad te gustaría hacer? Sea un modelo y trate algo nuevo. Ríase de usted mismo si usted se cayera cuando patine o esquíe, etc. Enséñeles a los niños que no es necesario ser perfecto en un deporte para disfrutarlo. Anote en su calendario un programa para pasar tiempo con su familia de forma activa.

Receta para la salud.

Granolas de pastel de pecanas

El comer un desayuno saludable es el crucial primer paso para estar activo y saludable durante la temporada festiva. Pruebe la siguiente simple receta de granola, acompañada de fruta seca, leche o yogurt para lograr que su día empiece con el pie derecho.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Prepara: 8 porciones (usted puede doblar o triplicar la receta fácilmente).

Ingredientes:

- 2 tazas de avena tradicional
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de canela
- ¼ de taza de azúcar morena ligera
- ½ taza de pecanas picadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal (o aceite de coco)
- ½ taza de jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Indicaciones:

1. Precalentar el horno a (350 grados F)
2. Prepare una hoja para hornear con papel para hornear o con aerosol para cocinar, ponga a un lado
3. En un tazón mediano, mezcle la avena tradicional, sal, azúcar morena y las pecanas picadas.
4. En un tazón pequeño, combine el aceite vegetal o de coco, el jarabe de arce y el extracto de vainilla.
5. Ponga los ingredientes líquidos (del tazón pequeño) sobre la mezcla de avena. Bata hasta que se mezcle completamente.
6. Ponga la mezcla para granola en la hoja para hornear preparada. Extienda sobre la hoja para que termine siendo una capa delgada de granola.
7. Hornee a (350 grados F) por aproximadamente 25 minutos o hasta que la mezcla de granola, incluyendo las pecanas, quede dorada.

